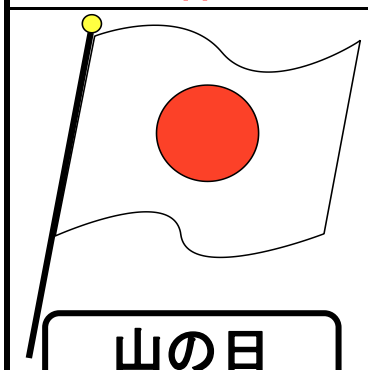
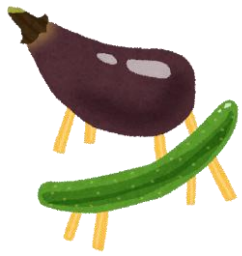
老人給食協力会ふきのとう・本部配食サービス

2025年 8月献立表

世田谷区上用賀6-19-21
☎ 3706－2545
FAX 5426－2548

月	火	水	木	金
	27日(水) 「ゴーヤチャンプルー」 ビタミンCが豊富で健胃作用のあるゴーヤと、 豚肉、豆腐、卵、野菜を一緒に炒めた 夏バテ解消疲労回復メニューです。 美味しく食べて 長い残暑を乗り切りましょう！			1 茄子のミートグラタン 切り干し大根の煮物 イタリアンサラダ 白飯　スープ エネルギー 565 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 15.2 g　塩分 2.8 g
4 かれいの煮付け 冬瓜の煮物 油揚げの辛子和え 白飯　味噌汁 エネルギー 544 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 8.1 g　塩分 3.0 g	5 蒸し鶏の梅ソース 厚揚げの煮物 水菜サラダ 白飯　スープ エネルギー 548 kcal タンパク質 35.0 g 脂質 10.9 g　塩分 3.1 g	6 白身魚のカレームニエル 野菜の炊き合わせ 千切り野菜サラダ 白飯　味噌汁 エネルギー 551 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 14.2 g　塩分 2.9 g	7 胡麻冷しゃぶ 高野豆腐の煮物 ナスのおかか和え 白飯　味噌汁 エネルギー 557 kcal タンパク質 31.7 g 脂質 14.5 g　塩分 2.7 g	8 鰆の塩麹焼き 油麩の煮物 いんげんの和え物 白飯　味噌汁 エネルギー 563 kcal タンパク質 25.2 g 脂質 16.2 g　塩分 3.0 g
11  山の日	12 鮭のバターポン酢焼き ひじきの煮物 マカロニサラダ 枝豆ご飯　味噌汁 エネルギー 571 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 18.2 g　塩分 2.7 g	13 お盆休み	14 	15 豚肉の味噌焼き 切り昆布の煮物 トマトサラダ 白飯　すまし汁 エネルギー 555 kcal タンパク質 29.5 g 脂質 13.0 g　塩分 3.0 g
18 白身魚のごま風味焼き 煮浸し 酢味噌和え 白飯　味噌汁 エネルギー 550 kcal タンパク質 27.6 g 脂質 13.7 g　塩分 3.0 g	19 チンジャオロースー さつま揚げの煮物 キャベツの梅和え 白飯　味噌汁 エネルギー 570 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 21.0 g　塩分 2.7 g	20 赤魚の西京漬け さつま芋の煮物 キュウリの塩昆布和え 白飯　すまし汁 エネルギー 547 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 10.3 g　塩分 2.5 g	21 から揚げ はんぺんの煮物 中華風サラダ 白飯　スープ エネルギー 563 kcal タンパク質 28.1 g 脂質 13.7g　塩分 2.9 g	22 冷やしおでん じゃがいもの煮物 野菜の辛し和え ゆかりご飯　味噌汁 エネルギー 548 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 9.3 g　塩分 3.1 g
25 洋風卵焼き 筑前煮 ポテトサラダ 白飯　スープ エネルギー 564 kcal タンパク質 22.3 g 脂質 17.4 g　塩分 2.7 g	26 鯖の南蛮漬け 大根のカニあんかけ 野菜の和え物 白飯　味噌汁 エネルギー 553 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 14.1 g　塩分 2.8 g	27 ゴーヤチャンプルー 夏野菜のチーズ焼き トマトの和え物 白飯　味噌汁 エネルギー 564 kcal タンパク質 27.3 g 脂質 17.0 g　塩分 2.8 g	28 かじきの甘酢あん 肉じゃが 生姜和え 白飯　味噌汁 エネルギー 570 kcal タンパク質 26.7 g 脂質 12.7 g　塩分 2.8 g	29 夏野菜チキンカレー 竹輪の煮物 菜果サラダ 白飯　味噌汁 エネルギー 564 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 11.9 g　塩分 3.1 g

※都合によりメニューは変更される場合がありますが、ご了承下さい。